

Kokosnuss I Glutenfrei

Fleisch + Fisch ist alles separat zusammen gefasst

Am Ende der Sammlung

Hinweis I

Rezepte wo nur das Datum steht, sind von mir an diesem Tag getestet
+ oder auch selber zusammen gestellt worden.
Nur diejenigen die auch was geworden sind, erscheinen hier.

Bitte bedenkt

Da ich das Getreide + die Ölsaaten + Nüsse + Hülsenfrüchte erst kurz vor dem Gebrauch mahle, hat es eine andere Bindekraft (+ auch Geschmack).

Wenn Ihr dagegen mit gekauften Mehlen arbeitet,
kann, muss aber nicht, das Ihr zu anderen Ergebnissen kommt, als hier beschrieben.

Inhaltsverzeichnis

Kokosnuss I Glutenfrei.....	1
Index nicht aktiv.....	Fehler! Textmarke nicht definiert.
Inhaltsverzeichnis	1
Backwaren	2
Ananaskuchen Nagajbaskij M F.....	2
Apfel Kuchen 4 Ei F.....	4
Banane Kirsch Muffins II F Vegan.....	5
Bananenkuchen 4 Ei (Hirse) F.....	6
Bananentorte 3 Eiweiß F.....	8
Buchweizen Reis Brot F Vegan.....	9
Apfelmus.....	10
Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F.....	11
Buttercrememokka Torte F.....	12
Buttercremenuss Torte o F.....	13
Eierlikör Kuchen VI 4 Ei F.....	15
Eierlikör Kuchen VII 4 Ei M F.....	16
Käse Ananastorte M F.....	17
Käsekuchen Abaj 6 Ei M F.....	20

Käsekuchen, Juznoural`sk 6 Ei M F	21
Kirschen Torte Zatobol`sk M F	22
Biskuitboden VIII, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei	23
Kaffeekuchen VI 3 Ei M F	25
Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F	26
Kokosbrot /-Kuchen M F	27
Kokoscreme Kuchen III F Vegan	28
Kokoscreme Kuchen IV pikant F Vegan	30
Kokoscreme Kuchen V (Erdbeeren) F Vegan	32
Kokoscreme Kuchen VI (Aprikosen) F Vegan	34
Kokoscreme Kuchen VII, F Vegan	36
Kokoscreme Kuchen VIII (Carob) F Vegan	38
Kokoscreme Kuchen X, Obst F Vegan	39
Kokoscreme Muffeins o -Kuchen IX F Vegan	41
Kokosnuss Boden 2 Ei F	42
Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan	43
Kokosnuss Muffein M F	44
Kokosnusskuchen 4 Eiweiß F	46
Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F	47
Mandarin Kuchen (saftig) F Vegan	49
Mandarin Tofu Torte F Vegan	51
Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F	52
Nougat II (doppelte Menge)	53
Mangotorte Koks nuss 2 Eigelb M F	54
Marmor Nougatkuchen F Vegan	55
Mohn Kokoskuchen 4 Ei + 2 Eiweiß F	57
Mohnkuchen VI F Vegan	59
Muffeins Urmijeh (1 Ei, wer will) M	60
Muffins K u K scharf F	61
Obsttorte III M F	62

Backwaren

Ananaskuchen Nagajbaskij M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden :

500 ml Wasser
1 Prise Salz + Vollrohrzucker
1 TI Kaffee gem oder Kakao kein Instant evtl
200 g Kokosnuss geraspelt
100 ml Wasser
40 g Speisestärke oder
1 Tüte Puddingpulver

Füllung:

800 g Schmand

500 g Quark 0,5 %

1 TI Bourbon Vanillepulver
250 g Vollrohrzucker
1 Prise Salz
150 g Buchweizen gem
50 g Amaranth gem
1 frische Ananas
Kaffee- oder Schokoladenbohnen

Boden:

500 ml Wasser mit Salz + Zucker + evtl Kaffee zum kochen bringen, Kokosnuss einrühren, ca 60-180 sek kochen lassen, die in 100 ml kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke, rein gießen + ca 120 sek rührend kochen lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung:

Zutaten von Schmand bis Amaranth gem zusammen verrühren, und auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen.

Ananas schälen, Seele entfernen. (Ananasschäler) die Ringe halbieren bzw Dritteln und längst mit der gebogenen Seite, in den Teig stecken, aber noch raussehen, also mit dem Teig abschließen, am Rand herum anfangen, damit die gebrochenen Stücke in die Mitte noch passen, dazwischen dann in der Mitte die Kaffee- oder **Schokoladen**bohnen Drücken.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.

Die nicht gebrauchten Stücke der Ananas wurden im Frutti die Mare Auf-
lauf Agavka, gleich verarbeitet.

Eigenes Rezept Donnerstag, 19. April 2007 Hans60

Zu dünn in der Mitte

Apfel Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei



ZUTATEN

500 g Äpfel

4 EL Rum + mehr

125 g Kokosnüsse geraspelt

250 g Butter/Margarine

0,25 TI Bourbon Vanillepulver

250 g Vollrohrzucker

4 Ei

1 Prise Salz

200 g Naturreis gem

1 Päckchen Backpulver

2 EL Kakaopulver kein Instant

1 EL Zimt gem

2 EL Puderzucker evtl

Zubereitung

Äpfel schälen, vierteln, entkernen, in kleine Stücke schneiden, mit Rum beträufeln und ziehen lassen.

Eier, Zucker, Salz + Vanille cremig rühren lassen, Margarine + Kokosnuss Zugeben, Naturreis gem mit Backpulver , Kakaopulver + Zimt gem vermischen + zugeben + verrühren lassen.

Äpfel, Rum dazugeben + vermischen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei 150°C Umluft ca 80 min backen.

ODER [im vorgeheizten Backofen](#) (E-Herd: 200°C / Umluft: 175°C / Gas: Stufe 3) [ca. 75 min. backen](#). Ausgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestreuen.

ist Biskuit ähnlich geworden, sehr locker + viel zu süß

Banane Kirsch Muffins II F Vegan

Glutenfrei

Ergibt ca 3 Muffinsbleche ca 33 Stück



200 g Deli Margarine
3 Bananen oder mehr (reife) zermanschen,
260 g Buchweizen gemahlen
130 g rote Linsen gem.
130 g Kidneybohnen gem.
200 g Kokosnuss geraspelt
2 x Weinsteinbackpulver
¼ TI Meersalz
ca 1 TI Senfkörner gem.
1 geh TI Kakaopulver (zum färben)
300 g Zucker
700 –900 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
300 g TK Kirschen
Fett zum einfetten der Muffinsmulden, auch Teflonbeschichtete

Margarine bis Bananen gut verrühren ,
sowie ca 700 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser und
von Buchweizen bis einschließlich Zucker vermischen, + zu
Dem feuchten Gemisch ,dazugeben . gut verrühren, meist reicht es nicht,
deshalb noch ca 200 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser, sollte wie ein
dünner Rührteig sein /werden).
Nun noch die TK Kirschen zugeben und nochmals 2 min auf Mittelstufe gut
verrühren lassen,
In gut gefettete Muffinsbleche, ca 2 Ei Teig einfüllen ,

+ bei ca 150°- 160° C Umluft, ca 30 min backen , ich brauche nie mehr.
Ein wenig in den Formen lassen , + dann raus nehmen
(jeder hat so seine eigene Art entwickelt dazu)

Vorsicht , sie sind sehr weich , noch , das legt sich , wenn sie abgekühlt
sind, falls man sie nicht schon vorher isst, aber bei 36 St, sollte es doch..

Eigenes Rezept, Mittwoch, 17. September 2008 Hans60

Bananenkuchen 4 Ei (Hirse) F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

4 Ei (Größe M) trennen

2 Priesen Salz trennen
80 g Vollrohrzucker *
600 g Bananen trennen
300 g Hirse gem
50 g Ingwer fein gewiegt
700 ml Eierlikör
ein paar TK Kirschen

Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Speisestärke begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Eiweiß mit einer Prise Salz fest schlagen, Zucker* (* könnte auch entfallen, aber damit wird der Eischnee richtig fest) langsam einrieseln, + steifschlagen lassen, Beiseitestellen.

Eigelb mit der anderen Prise Salz sowie ca 1 Pfund pürierte Bananen, 700 ml Eierlikör, + den feingewiegten Ingwer, gem Hirse, cremig rühren. Das steife Eiweiß mit einem Holzquirl gut untermischen.

Auf den Kokosnussboden gießen, glattstreichen, die restlich Banane in runde Stücke schneiden, + auf den Teig legen, sinkt ein wenig ein, gut so, trocknet beim backen nicht so aus, nun noch ein paar Kirschen dazwischen verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

Bananentorte 3 Eiweiß F

Glutenfrei / Milchfrei



1 Biskuitboden IV, z.B.

18 Blatt Gelatine

1,5 kg Bananen geschält gewogen (ca 2,5 kg)

1 Fl (700 ml) Eierlikör

3 Eiweiß

1 Prise Salz

160 g Vollrohrzucker

1 Msp Bourbon Vanillepulver

18 Blatt Gelatine in kalt Wasser 10 min einweichen, ausdrücken, + in 1 Topf im Wasserbad auflösen, nicht kochen, fast abkühlen lassen.

Bananen mit einem elektrischen Pürierstab nicht ganz fein, pürieren + mit dem Eierlikör auffüllen, sollten 2 l werden, in die fast abgekühlte Gelatine, erst ein wenig Bananenbrei, vermischen, dann Rest einrühren.

1 Rundform / Springform 26 cm Ø mit Backpapier komplett auslegen.

Biskuitboden 1 quer durch schneiden, den Boden in die Form legen, + den Bananen Eierlikörbrei zugießen.

Den Biskuitdeckel drauf legen.

Nimm einen Kochtopf in den du eine Rührschüssel darauf setzen kannst. In den Topf gib Wasser aber so das die Rührschüssel nicht unter Wasser stehen, wir wollen nur Dampf haben. Zucker und Eiweiß in die Rührschüssel, auf den Kochtopf mit Wasser darauf setzten und rühren, elektrischen Schneebesen . Also der Rührtopf bleibt so lange über dem Dampf bist du meinst es ist fest genug.

Diesen Eischaum jetzt auf den Biskuitdeckel verteilen, glatt streichen.

PS:

Wer will kann noch Schoko Glasur drüber geben.

Schokolade – Fett für Glasur ca.1:1, Wasserbad

Insgesamt 150 g bittere Schokolade 70%

Das ganze über Nacht kühl stellen zum Fest werden.

Eigenes Rezept unter Mithilfe von Jutta (Österreich) , betreff des Eischnees.

Dienstag, 8. August 2006

Veränderung, Mittwoch, 29. November 2006

Anstelle Baiser ,

150 g Kokosnuss

300 ml Wasser

150 ml Wasser

1 Msp Bourbon Vanillepulver

1 Prise Salz

40 g Speisestärke

300 ml Wasser mit Kokosnuss aufgekocht, darein die Speisestärke, mit Salz + Vanillepulver aufgelöst in 150 ml kaltem Wasser, rührend kochen lassen , bis es andickt, abkühlen lassen , + auf den Biskuitdeckel glatt streichen.

Weiter wie oben

Buchweizen Reis Brot F Vegan

Glutenfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



700 –800 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
400 g Apfelmus mit Ingwer
400 g Buchweizen gem
350 g Naturreis mit gem
50 g Amaranth mit gem
100 g Kokosnuss geraspelt
8 El Leinensaat
2 TI Salz
1 TI Zucker
1,5 Tüte Backpulver

Öl

Apfelmus

600 g Äpfel
500 ml Wasser
2 Nelken
1 Lorbeerblatt
ca 50 g Zucker
1 Prise Salz
30 g Ingwer klein geschnitten

Mus

Äpfel Blüte und Stiel entfernen, Vierteln, und mit den Zutaten ins Wasser geben, kochen lassen bis sich das Fruchtfleisch von der Schale löst, je nach Sorte 3-5 min oder länger, runter von der Hitze, möglichst die Gewürze entfernen, mit einem elektrischen Pürierstab fein pürieren, von dieser Masse ca 400 g abnehmen, für den Brotteig.

Brot

Die trocknen Zutaten gut vermischen,
Apfelmus mit ca 600 ml Selters kurz verrühren, dann die trocknen Zutaten während des Rühranges langsam zugeben, es sollte eine leichtropfende

Masse vom Rührstab ergeben, sonst noch Wasser zugeben, lieber ein wenig mehr, geht besser auf,
den Teig in die mit Backpapier 35 cm ausgefüllte Kastenbackform gießen, in den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 90-100 min backen, Nadelprobe.

Die Oberfläche des Brotes mit Öl einpinseln,
die Form schräg halten, Brot vorsichtig am Backpapier anfassen, raus ziehen, noch vorsichtiger das Backpapier entfernen, und die restlichen Seiten mit Öl einpinseln,
wer nicht warten kann, bis es ganz kalt, dem kann das Brot ein wenig wie Klitsch vorkommen, aber wenn es ganz kalt ist, über Nacht, ist es prima, saftig, aber kein Klitsch.

Eigenes Rezept Samstag, 13. September 2008 Hans60

Buchweizen Reis Kuchenbrot III 4 Ei F

Glutenfrei + Milchfrei

35 cm Kastenbackform mit Backpapier



4 Ei

- 1 Prise Salz
- 1 gehäufte TL Kakao
- 300 g Zucker
- 400 g Buchweizen gem
- 350 g Naturreis mit gem
- 70 g Amaranth mit gem
- 1,5 Tüte Backpulver
- 100 g Kokosnuss geraspelt
- 800 g Sojadrink naturell
- 150 g Rum 54 %
- 200 g TK Kirschen

Eier, Salz, Kakao und Zucker schaumig bis cremig fest schlagen lassen, Sojadrink mit Rum gemischt, langsam während des Rührens zugeben, die übrigen trocknen Zutaten, gemischt, vorsichtig dazu geben, und gut 2 min auf Mittelstufe rühren lassen, in die 35 cm mit Backpapier ausgefüllte Kastenbackform gießen, oben drauf nun noch die TK Kirschen (gefroren) verteilen, in den kalten Backofen bei (niedriger Temperatur) ca 120°C Umluft ca 120 min backen, Nadelprobe.

Eigenes Rezept, Montag, 15. September 2008 Hans60

Buttercrememokka Torte F

Glutenfrei + Eifrei + ohne backen



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
500 ml Wasser
100 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

Füllung:

400 g Haselnüsse geröstet

1 Pfund Butter, Irische

1 Pfund Puderzucker gesiebt

2 Prisen Salz

4 cl Rum 54 %

50 g Kaffee gem (türkischer)

25 g bittere Schokolade 70 %

Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 500 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 100 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Nüsse rösten + abkühlen + fein hacken bis das Fett austritt.

Salz + gesiebter Puderzucker und Kaffee verrühren, Butter zugeben. Die feingehackten Nüsse evtl dann noch 3 cl Rum, gut verrühren lassen, soll gut cremig werden.

Auf den Kokosboden gießen und die Schokolade grob über den Kuchenraspeln und in den Kühlschrank, fest werden lassen, damit sich die Aromen richtig entfalten können, wäre über Nacht ideal, sollte aber ca 30-60 min vor den Verzehr aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Freitag, 6. April 2007, Hans60

Buttercremenuss Torte o F

Glutenfrei + Eifrei + ohne backen



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt
400 ml Wasser
200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz
1 Prise Zucker

400 g Mandeln geröstet
8 bittere Mandeln mit geröstet

1 Pfund Butter, Irische

1 Pfund Puderzucker gesiebt
2 Prisen Salz
9 cl ca Amaretto

1 El Kakaopulver kein Instant
1 El Kaffee gem (türkischer)

Zubereitung

Kokos, Salz + Zucker mit 400 ml Wasser aufsetzen, wenn's kocht, die im 200 ml kalten Wasser aufgelöstes Mondamin begeben + rührend ca 150 sek kochen lassen.

Auf eine 26 cm Ring- bzw Springformboden geben, glattstreichen.

Mandeln rösten + abkühlen + fein hacken bis das Fett austritt.

Butter, Salz + gesiebter Puderzucker schaumig rühren, lassen, wenn sich ein Kloß um den Rührhaken bildet, nach + nach ca 6 cl Amaretto begeben + die Mandeln, evtl dann noch 3 cl Amaretto, soll schön cremig werden.

Diese Masse jetzt auf den Kokosnussboden verteilen, bitte so viel zurück behalten, das es für einen ca 0,75 Spritzbeutel noch reicht.

Den Creme glatt streichen.

Zu dem restlichen Creme jetzt noch den Kaffee + Kakaopulver zugeben, + gut verrühren lassen, in einen Tortenspritzbeutel füllen, + gewünschte Verzierungen auf die Torte spritzen.

Ab in den Kühlschrank, fest werden lassen, damit sich die Aromen richtig entfalten können, wäre über Nacht ideal, sollte aber ca 60-90 min vor den Verzehr aus den Kühlschrank genommen werden.

Sollte noch etwas Creme übrig bleiben, bleibt meistens, diesen als Aufstrich für die Frühstücksbrötchen verwenden...

Eigenes Rezept, Samstag, 10. März 2007, Hans60

Eierlikör Kuchen VI 4 Ei F

Glutenfrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stück



4 Ei

500 ml Sojamilch naturell

200 ml Eierlikör
300 g Mais gem
50 g Amaranth gem
150 g Naturreis gem
30 Kaffeebohnen gem
0,5 TI Bourbon Vanillepulver
1 Tüte Backpulver
1 Prise Salz
200 g Zucker
200 g Kokosnuss geraspelt
2 handvoll TK Sauerkirschen
Backpapier

Eier mit Salz u Zucker cremig rühren lassen,
Sojamilch u Eierlikör vermischen, dazu,
restlichen trocknen Zutaten gut miteinander vermengen, langsam in die
Flüssigkeit zugeben, und 3-5 min auf mittlere Stufe rühren lassen,
in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen.
Form hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.
TK Kirschen, verteilt, in den Teig fallen lassen.
In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft Ca 80 – 100 min backen, Na-
delprobe.
20 min in der Form lassen, den Ring ablassen, nach dem erkalten das
Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

Eierlikör Kuchen VII 4 Ei M F
Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stück



4 Ei

600 ml süße Sahne

375 ml Eierlikör

500 g Mais gem

30 Kaffeebohnen gem

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

1 Tüte Backpulver

1 Prise Salz

200 g Zucker

200 g Kokosnuss geraspelt

Backpapier

Eier mit Salz u Zucker cremig rühren lassen, süße Sahne u Eierlikör vermischen, dazu, restlichen trocknen Zutaten gut miteinander vermengen, langsam in die Flüssigkeit zugeben, und 3-5 min auf mittlere Stufe rühren lassen, in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Backform gießen.

Form hin und her bewegen, verteilt sich der Teig.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft Ca 80 – 100 min backen, Nadelprobe.

20 min in der Form lassen, den Ring ablassen, nach dem erkalten das Backpapier entfernen.

Eigenes Rezept, Samstag, 5. Juli 2008 Hans60

Käse Ananastorte M F

Glutenfrei + Eifrei + eigenes Rezept





Boden:

200 g Mais gem
50 g Naturreis gem
50 g Amaranth gem
1 TI Backpulver
1 Prise Salz
50 g Vollrohrzucker

70 g Quark

100 g kohlenensäurehaltiges Mineralwasser
1 TI Balsamico Bianca

26 cm Ringform/ Springform

2 x Backpapier dafür

Füllung

200 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

1 kg Magerquark

200 g Schmand

8 Ei Mais gem

20 halbe Kaffeebohnen mit gem

0,5 frische Ananas ca

6 cl Obstwasser ca

Belag

Kokosnussraspel

25 g bittere Schokolade 70% geraspelt

Zubereitung Boden

Alle Zutaten in die Küchenmaschine geben und gut 4-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen.

26er Ringform mit Backpapier ausfüllen, den Kuchenteig hinein geben, mit den Boden rausnehmen, auf den Teig eine Lage Backpapier geben und den Teig mit dem Handballen oder Nudelrolle bis ca 3 cm über den Rand ausrollen.

Den Boden mit den beiden Lagen Backpapier in den Ring legen, und den Boden + Rand egalisieren, ca 30 min in den Kühlschrank stellen, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Zubereitung Füllung

200 g Vollrohrzucker, 1 Prise Salz, 1 kg Magerquark, 200 g Schmand
8 Ei Mais gem, 20 halbe Kaffeebohnen mit gem, 6 cl Obstwasser ca, gut
verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen.

Ananas Kopf + Boden abschneiden, harte Seele mit einem Ananasschäler entfernen.

Auf den Boden des Mürbeteiges ca die Hälfte des Quarkcremes einfüllen, glattstreichen, halbe Ananasscheiben, ringförmig, dicht aneinander auf die Creme legen, die restliche Quarkcreme draufgießen, glattstreichen.
Lose die Kokosraspel draufstreuen, da wieder drauf, 25 g bittere Schokolade grob raspeln.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 80 –100 min backen, je nach dem wie braun Mann/Frau den Boden/Rand haben möchte.

Eigenes Rezept Sonntag, 1. Juli 2007 Hans60

Käsekuchen Abaj 6 Ei M F

glutenfrei



Zutaten für 8 Portionen

100 g Soft Pflaumen / Rosinen

Zwetschken Brand, 40 % / Rum 54 % (gut 250 ml)

6 Ei trennen

2 Prise Salz

250 g Vollrohrzucker getrennt

0,25 TL Bourbon Vanille - Pulver ODER

2 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)

400 g Kokosnüsse geraspelt

2 Pfund Quark 0,5 %

Zubereitung

Softpflaumen mit Zwetschkenbrand bedecken , für ca. 2 h.

Eiweiß mit Prise Salz in der Küchenmaschine steif schlagen, dann 125 g Zucker langsam dazu rieseln lassen + ganz steif schlagen lassen + beiseite geben. Eigelb + 1 Prise Salz + Vanille + 125 g Zucker cremig schlagen, lassen.

Quark, Kokosnüsse sowie den abzugeißenden Alkohol

Gut verrühren lassen, zum Schluss die eingeweichten Pflaumen dazu .

Diese Teigmasse in eine große Schüssel geben, den Steifgeschlagenen Eischnee mit einem Holzlöffel gut unterheben, sollte nichts mehr raussehen, dies wird leider immer schwarz.

Alles in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ø Springform gießen.

In den kalten Backofen bei 135° -140°C Umluft ca. 100 min backen. Bei Ober- + Unterhitze vorheizen auf ca. 150°- 160° C + ca. 70- 85 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Mittwoch, 7. Februar 2007 Hans60 eigenes Rezept

Käsekuchen, Juznoural`sk 6 Ei M F

Glutenfrei



Boden.

200 g Kokosnuss geraspelt

400 ml Wasser

200 ml Wasser

40 g Speisestärke ODER

1 Tüte Puddingpulver

1 Prise Salz

1 Prise Zucker

Füllung

6 Ei trennen (Größe L)

2 Prisen Salz

200 g Vollrohrzucker trennen, evtl mehr

2 Pfund Quark 0,5 %

1 Zitronenabrieb

120 g Butter

Kokosnuss mit Salz + Zucker in 400 ml Wasser ca 3 min kochen,
Speisestärke in 200 ml Wasser auflösen, + umrühren + reingießen + ca
120 sek kochen lassen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben + glattstreichen.

Eiweiß mit 1 Prise Salz fast steif schlagen, dann 100 g Vollrohrzucker ein-
rieseln lassen, + ganz fest werden lassen, beiseite stellen.

Eigelb mit Salz + Zucker cremig schlagen lassen, sollte fast weiß dann
sein, Quark, Zitronenabrieb + Butter zugeben, + gut verrühren lassen,
Butter hat sich nicht ganz aufgelöst, nicht so tragisch, wird ja noch geba-
cken.

Eigelbmasse auf das steife Eiweiß geben, + mit einem Holzlöffel gut un-
termischen, KEINEN ELEKTRISCHEN HANDQUIRL benutzen.

Auf den Kokosnussboden in die Rundform gießen, glattstreichen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 90 min backen.

PS:

Habe leider vergessen, diesen Kuchen abends , aus dem Ofen zu nehmen,
fand ihn am nächsten Tag erst..., abgekühlt..., war oben eingerissen /
eingeplatzt, na ja ..

eigenes Rezept, Mittwoch, 7. März 2007 Hans60

Kirschen Torte Zatobol`sk M F

Glutenfrei



1 Biskuitboden, VIII z.B.

500 g TK- Sauer Kirschen entsteint
300 ml Rotwein
100 g Vollrohrzucker
150 ml Wasser
30 g Speisestärke
100 g Kokosnuss geraspelt
3 cl Kirschwasser

400 g s. Sahne
2 Tüten Sahnefestiger

Biskuitboden quer durchschneiden,
Den Deckel mit der Schnittkante nach oben, in eine mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform geben.
300 ml Rotwein zum kochen bringen, Kirschen rein , aufkochen lassen, Zucker dazu.
Die in kaltem Wasser aufgelöste Speisestärke rührend für ca 120 –180 sek zu der Kirschmasse geben.
Runter von der Hitze, Kirschwasser dazu rührend, etwas abkühlen lassen, auf den Biskuitboden gießen, glattstreichen, den Deckel drauflegen, ein wenig rein drücken, ein paar Stunden kaltstellen zum verfestigen.
400 g s. Sahne mit Sahnefestiger gut steifschlagen, den Deckel + den Rand mit der Sahne bestreichen, ein wenig Schokokrümel drüberstreuen.



Mit freundlichen Grüßen

Hans

Biskuitboden VII I, Schokolade, ohne Backpulver 6 Ei
Glutenfrei



6 Ei trennen

180 g Vollrohrzucker
2 Prisen Salz
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
120 g Naturreis Mittelkorn gem
80 g Speisestärke
80 g Kakaopulver kein Instant
Kirschwasser ca 3- 6 cl

Backofen auf 180°C vorheizen.

6 Eiweiß mit einer Prise Salz fast steif schlagen, lassen, 90 g Zucker mit Vanillepulver einrieseln lassen, + ganz steif schlagen lassen.

Beiseite stellen.

6 Eigelb mit einer Prise Salz + Rest 90 g Zucker dickschaumig, bis es fast hellgelb ist schlagen lassen.

Die restliche trockenen Zutaten vermischen + zugeben, verrühren lassen, soviel Kirschwasser zugeben bis die Masse wieder schmierfähig ist.

Steifgeschlagenes Eiweiß über das Eigelb geben + mit einem Holz Rühr-
löffel vorsichtig unter- + vermischen.

In die 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen.

+ im vorgeheizten Backofen bei 180°C auf der mittleren Schiebeleiste 25-
30 min backen, Nadelprobe.

Bitte nicht in den ersten 20 min die Ofentür öffnen, könnte zusammen fal-
len.

Sollte 2-6 h ruhen , vor dem Durchschneiden, besser ist über Nacht ruhen
lassen.

Fazit:

Ist kein Höhenunterschied zu Biskuitboden VII fest zu stellen, aber fester.

Kaffee Kuchen VI 3 Ei M F

Glutenfrei

26 cm Ringform mit Backpapier



Boden

150 g Naturreis gemahlen
100 g Buchweizen gemahlen
60 g Zucker
1 Prise Salz
60 g Margarine o Butter
100 g Wasser

Füllung

3 Ei (Gr L)
1 Prise Salz
250 g Zucker

1 kg Magerquark

30 g Ingwer feingehackt
100 g Kokosnuss geraspelt
100 g Naturreis gemahlen
1 TI Vanillepulver
4 gehäufte El gemahlene Kaffeebohnen
80 g Margarine verflüssigt

Boden

Vo Naturreis bis Margarine in der Küchenmaschine verrühren, dann erst das Wasser zugeben, auf Höchststufe so lange rühren lassen bis es ein homogenen Teig ergibt, diesen in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform verteilen, einen nassen Esslöffelrücken ist von Vorteil, die Backform in den Kühlschrank, kann, muss aber nicht.

Füllung

Eier mit einer Prise Salz schaumig, Zucker einrieseln, und cremig, fast weiß, schlagen lassen,
Magerquark und feingehackten Ingwer dazu geben,
Kokosnuss in einer trocknen Bratpfanne leicht rösten, und mit gemahlene Kaffeebohnen, 100 g gem Naturreis und Vanillepulver vermischen und langsam in die Ei-Zuckermischung einrieseln lassen, nun noch die flüssige Margarine dazugießen, gut verrühren, lassen,

Diese Füllung auf den Teig in der Backform gießen, glattschütteln,

in den kalten Backofen bei niedriger Temperatur, z.B. 135°C Heißluft ca 120 min backen, ganz auskühlen lassen, vorm anschneiden,.

PS

sehr sättigend und der Ingwer bringt eine sehr pikante Note,

die, doch Verhältnis lange niedrige Backzeit, sorgte bisher bei etlichen Kuchen, dass diese nicht mehr aufreißen

Eigenes Rezept Sonntag, 7. März 2010 Hans

Kokos Ananas Kuchen 4 Ei F

Glutenfrei + Kuhmilchfrei



Für den Guss

3 Eiweiß

1 Prise Salz

80 g Vollrohrzucker

80 g Kokosnussraspel

Belag

1 frische Ananas

Teig

3 Eigelb

1 Ei

4 El heißes Wasser
1 Prise Salz
170 g ungehärtete Margarine
100 g Vollrohrzucker
0,5 Tl Vanillepulver
120 g Kokosnus raspel
170 g Mais gem

Eiweiße mit einer Prise Salz weiß schlagen, dann langsam den Zucker einrieseln und sehr steif schlagen lassen, Beiseitestellen.

Ananas von Schale + Seele befreien.

Eigelbe mit dem Ei, Prise Salz und heißem Wasser und Zucker schaumig bis weiß cremig schlagen lassen, Margarine begeben, weiter rühren lassen, Mais mahlen und mit Kokosnuss und Vanillepulver vermischen und einrieseln lassen und gut verrühren 3-6 min auf Mittelstufe wäre nicht schlecht.

In der Zwischenzeit eine 26 cm Ring- oder Springform mit Backpapier ausfüllen, den fertigen Teig rein und glattstreichen, Ananascheiben nach sehen, ob die Seele ganz entfernt ist, sonst mit Küchenmesser nachschneiden, mit den Scheiben den Kuchenteig bedecken.

Kokosnus raspeln mit einem Holzlöffel unter den steifen Eischnee mischen, und Esslöffelweise diese Eischneemasse auf das Obst verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen, Nadelprobe. Da die Oberfläche dann noch sehr hell ist, die Hitze auf ca 150 - 160°C stellen und noch ca 10-15 min nachbacken..

Nach einem Rezept von Kokos Apfel Kuchen 27.07.07 hauki CK

Sonntag, 29. Juli 2007 Hans60

[Kokosbrot /-Kuchen](#) M F

Glutenfrei + Eifrei



1 Kastenform, 24 cm lang

200 g Mais gem

1 Prise Salz

100 g Vollrohrzucker

150 g Kokosraspel

0,5 Tüte Backpulver

350 ml Milch

50 g ungehärtete Margarine

Mehl, Zucker, Salz, Kokosraspel und Backpulver gründlich und locker mischen. Milch mit flüssiger Margarine hinzugießen unterrühren. Den Teig in die mit Backpapier ausgelegte 24 cm Form füllen, 1 Stunde bei 175 C backen. Oder in den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 60 min backen

Samstag, 29. Dezember 2007 Hans60

[Kokoscreme Kuchen III](#) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
50 g Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
60 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag:

400 g Tofu, naturell
750 ml trocknen Rotwein (13,5 % ca)
2 Prisen Meersalz
100 g Rohrzucker
150 g Kokosraspel
1 Msp Nelken gem
80 g Speisestärke

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig , mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm & Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Den Rotwein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Rotwein aufheben, um damit den Mixer aus zu spülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Rotwein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse geben.

In ca 0,5 Tasse Rotwein die Speisestärke mit einer Prise einrühren, auflösen,
den übrigen Rotwein aufkochen, die Speisestärke einrühren, sollte doch
gut 30 sek kochen, runter von der Hitze, u rührend laue abkühlen.

Kokosraspel, Salz, Zucker, Nelken vermischen u den cremigen Tofu reingießen, den Mixer mit Rotwein ausspülen u dazu geben, verrühren lassen, den lauen Rotweinpudding mit vermischen, rühren.

Den Mürbeteig aus dem Kühlschrank, die oberste Lage Backpapier entfernen,

Den Belag , auf den Teig gießen, die Form ein wenig hin u her schieben, verteilt sich der Teig + bei ca 160°C Umluft OHNE vorheizen , ca 40 min, abbacken.

Abkühlen lassen, vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen IV](#) pikant F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teigboden

80 g Kichererbsen gem
80 g Naturreis gem
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 TI hellen Essig
4 El Wasser

Belag :

Gemüse aller Art
z.B.

1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
0,5 Bund frische Möhren
1 Bund Frühlingszwiebel , nur das grüne
1 Suppengemüse (Sellerie, Lauch, Möhren u Petersilie)
1 P gekochte rote Bete
250 g Pellkartoffeln
1 Handvoll TK Suppengemüse
1 Handvoll TK Paprika in Streifen
250 g Sauerkraut
1 grüne Gurke
10 cm Tomatenmark a d T
0,5 TI Chili Pulver
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker

ODER

Ca 1 kg TK Suppengemüse
1 Dose geschälte Tomaten (400 g) und
2 Dosen voll Wasser
250 g Sauerkraut
1 Zitrone Abrieb der Schale, Saft u Fleisch
1 Prise Salz u Zucker
0,5 TI Chili Pulver

400 g Tofu, naturell

rote bete Saft o Tomatensaft
1,5 l Gemüsebrei,
Bio Sesamsamen zum abdecken.
150 g Naturreis gem
200 g Kokosnuss geraspelt

alle Zutaten des Teigboden zusammen verkneten lassen, dann kommt man mit der Flüssigkeit hin,
2 Lagen Backpapier ,dazwischen den Teig auf dem Kuchenblech ausrollen, mit Papier für ca 30 in den Kühlschrank,

in der Zwischenzeit, Kochplatte erhitzen, das Gemüse in der oben genannten Reihenfolge in einem Kochtopf geben bis Salz u Zucker.
Ca 10 min kochen lassen,
runter von der Hitze, das ganze pürieren, ergibt ca 2 l,
davon werden 1,5 l gebraucht, laue abkühlen lassen,
in die Rührschüssel geben.

Tofu zerbröckeln, in einem Mixer mit Rote Betesaft zu einer cremigen Masse mixen, dazu geben , sowie
150 g Naturreis gem u
Kokosnuss gut zusammen, verrühren lassen

Die oberste Lage Backpapier entfernen, und die Masse in die Backform gießen , ein wenig hin u her schütteln, evtl glattstreichen, u mit Bio Sesam bestreuen,
damit der Kuchen nicht o trocken wird,

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90 min backen.

Die übrig gebliebene als Soße für Nudeln, Reis oder Bratlinge verwenden

Schmeckt warm aber auch sehr gut kalt, sollte aber wenigsten 60 min vor dem Servieren aus den Kühlschrank genommen werden.

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen V \(Erdbeeren \) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Teig:

80 g Mais gem
80 g Naturreis gem
2 El Puderzucker, oder heller Rohrzucker , weniger ist besser
80 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz
1 Tl hellen Essig
4 El Wasser evtl 5 El

Füllung:

600 g Tofu, naturell
500 ml Wasser
250 ml rote Betesaft
2 Prisen Meersalz
200 g Rohrzucker
1 Prise Salz
400 g Kokosraspel
180 g Naturreis gem
Erdbeeren, Rest
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch
Von 500 g Erdbeeren

Zubereitung:

Habe erst die Art Mürbeteig, (Rührschüssel) mit den angegebenen Zutaten hergestellt, in eine mit Backpapier (auch den Rand) ausgelegte 26 cm Ringform gedrückt, diese mit dem Boden raus genommen, den Teig drauf , die nächste Lage Backpapier rauf, mit dem Nudelholz ganz dünn ausgerollt, beide Lagen mit dem Kuchenboden, in die Form, ein bisschen gerichtet u während ich den Belag bereite, in den Kühlschrank gestellt, war mir damit aus den Füßen, ca 30 min

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit Rote Betesaft + evtl Wasser (vom Rezept) geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
diese Masse in eine Rührschüssel geben,
Erdbeeren halbieren und auf einen flachen Teller legen, der so groß wie die Kuchenform ist,
die restlichen Erdbeeren in die Teigmasse ,
restliche Wasser begeben, sowie
400 g Kokosnus raspeln,
1 Zitrone , Abrieb, Saft u Fleisch,
Zucker u Salz u den Reis,
gut miteinander verrühren lassen, evtl nachzuckern.

Die obere Lage Backpapier entfernen, evtl noch ausrichten, Backpapier muss auch den Rand, bedecken, hin und her die Backform bewegen, so das überall der Teig hinkommt,
nun noch die halbieren Erdbeeren, mit der Schnittseite in/auf den Teig legen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 90-100 min backen, Nadelprobe.
Bitte ganz abkühlen lassen, bevor Backpapier entfernt wird
vor dem Servieren im Kühlschrank kalt stellen.
Ca 60 min vor dem servieren , wieder raus,
ideal wäre über Nacht ruhen lassen.

PS

Wer keinen Rote Betesaft hat, nehme Roten Traubensaft, dann aber die Zuckermenge reduzieren

Eigenes Rezept, Dienstag, 10. Juni 2008 Hans60

[Kokoscreme Kuchen VI \(Aprikosen \) F Vegan](#)

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



Mürbeteig

100 g Buchweizen gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 – 5 El Traubensaft
1 Tl hellen Essig

Füllung

500 g Aprikosen
800 g Tofu
400 g Kokosnuss geraspelt
200 g Naturreis gem
1 Prise Salz
250 g Puderzucker gesiebt
750 ml trocknen Weißwein (12,5 % ca) teilen
200 g Bananen ausgezogen gewogen
Puderzucker evtl

Für den Mürbeteig aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Aprikosen ca 2-4 min ins kochende Wasser geben, bis bei einigen die Haut platzt, abgießen und abschrecken und pellen, halbieren auf einen großen Essteller , der sollte so groß wie die Backform sein, legen.

2 x 400 g Tofu zerkleinert, mit jedes Mal, ca die Hälfte des Weißwein geben, gut sämig , oder eben flüssig, in eine große Rührschüssel gießen, mit einem Teil Weißwein den Mixer ausspülen, die Kokosnuss , Salz u Zucker u 200 g Naturreis gem, zugeben und gut verrühren lassen.

Bananen ausziehen, in kleine Stücke schneiden, und mit einem Holzlöffel vorsichtig unterheben, sollten dann ganz bleiben.

Oberes Backpapier entfernen, die Teigmasse rein gießen, die Form hin u her schieben, damit der Teig überall hin kommt u glatt wird.

Darauf die Aprikosenhälften, mit der Schnittfläche nach unten, evtl ein wenig in den Teig drücken,

das ganze füllt die Backform bis zum Rand aus,

wer es nicht so hoch / voll haben will, nehme nur

400 g Tofu

200 g Kokosnuss geraspelt

125 g Puderzucker gesiebt

100 g Naturreis gem

400 ml trocknen Weißwein (12,5 %)

anpassen, abschmecken.

Die Backzeit verkürzt sich dann.

In den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 –120 min backen, Nadelprobe

Ganz abkühlen lassen, erst dann ist er fest, und dann erst auspacken, wer will noch Puderzucker , vorm servieren aufstreuen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Han60

Kokoscreme Kuchen VII , F Vegan

scharf u süß u sauer

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



Mürbeteig:

100 g Mais gem
100 g Naturreis gem
100 g ungehärtete Margarine
1 Prise Salz u Zucker
4 El Wasser
1 TI hellen Essig

Füllung

2 rote eingelegte Chilischoten
4 cl Tamari (Sojasoße)
4 cl Balsamico de Modena
400 g Tofu naturell
500 ml trockenen Weißwein (12,5 %) ca
200 g Kokosnuss geraspelt
Bund Frühlingszwiebel nur das Grüne
1 TI Curry ohne Salz
0,5 TI Chilipulver
150 g Naturreis gem
1 Scheibe Ananas klein gewürfelt
1 Kiwi klein gewürfelt
100 g Banane klein gewürfelt,
Bio Sesam u
Leinensaat

Für den Mürbeteig, aus den angegebenen Zutaten gut verrühren lassen, 26 cm Ring- Springform mit Backpapier ganz ausfüllen, den Boden sowie mit Backpapier raus nehmen, den Teig auf rauf legen, noch eine Lage Backpapier drauf, mit dem Nudelholz gleichmäßig verteilen, auch über den Rand hinaus, alle 4 Teile wieder in die Form legen, gut anpassen, und alles in den Kühlschrank, danach lässt sich das obere Backpapier gut entfernen.

Chilischoten, Tofu, Salz, Balsamico, Tamari sowie Weißwein in einen Mixer gut cremig schlagen lassen, umfüllen in die Rührschüssel, Zucker, Kokosraspel, das kleingeschnittene Frühlingszwiebelgrün, Curry. Chili, Ananas und Kiwi, 150 g Naturreis gem, sowie den Weißwein, ein wenig zurück halten, vielleicht wird es nicht gebraucht, es soll wie ein Rührteig werden, lieber etwas mehr, die kleingeschnittene Banane mit einem Holzlöffel vorsichtig unter heben. Die obere Lage Backpapier entfernen und die Füllung drauf gießen, Schüssel hin u her bewegen, damit der Teig überall hin läuft und glatt wird, Sesam u Leinensaat vermischen, auf der Oberfläche verteilen.

In den kalten Backofen bei ca 130°C 100 –120 min backen, fest wird er erst, nach dem erkalten, dann auch erst Backpapier entfernen

eigenes Rezept Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen VIII (Carob) F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ø Ringform mit Backpapier

8 Stück



800 g Tofu naturell

750 ml trockenen Rotwein (14 %), teilen

400 g Kokosnuss geraspelt

180 g Naturreis gem

1 Nelke mit gem

1 Prise Salz
250 g Zucker
5 geh E! Carob

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, die anderen Zutaten in die Rührschüssel geben und mit rühren, die dann fertige Tofu in den Rührteig gießen, und 3-5 rühren lassen,

in eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, die Form hin und her schütteln, damit sich der Teig gut verteilt, in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen wird erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 14. Juni 2008 Hans60

Kokoscreme Kuchen X, Obst F Vegan
Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier



Boden

500 g Weintrauben

Füllung

600 g Tofu
300 g Kokosnuss geraspelt
100 g Mais gem
100 g Buchweizen gem
1 Prise Salz
200 g Zucker
1 Zitrone Saft und Fleisch
200 g Bananen ausgezogen gewogen
600 ml Trockner Wein

Belag

500 g rote Johannisbeeren
Puderzucker evtl

Zubereitung:

26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier,
Arbeitszeit ohne ernten.

Eine 26 cm Ring- bzw Springform mit Backpapier ausfüllen, den Boden mit den Weintrauben belegen.

Den Wein ein wenig aufteilen, Augenmaß,
Ein wenig Wein aufheben, um damit den Mixer auszuspülen.

Tofu zerbröckeln, in einen Mixer mit etwas Wein geben, man sieht wie viel gebraucht wird, es soll eine cremige Masse ergeben,
In eine Rührschüssel, ebenso die Bananen,

Kokosraspel, Mais gem und Buchweizen gem, Salz, Zucker, vermischen und den cremigen Tofu reingeben, sowie den Saft und Fleisch der Zitrone, den Mixer mit Wein ausspülen und dazu geben, verrühren lassen,
Teig auf die Trauben gießen, die Form hin und her bewegen, damit der Teig überall hinkommt.

rote Johannisbeeren auf den Teig verteilen, und ein wenig in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft , ca 100 –110 min, abbacken.

das Backpapier vorsichtig abziehen nach dem abkühlen

den Kuchen ca 30 min dem servieren, aus den Kühlschrank holen, eventuell mit Puderzucker bestreuen.

Eigenes Rezept, Mittwoch, 23. Juli 2008 Hans60

Kokoscreme Muffeins o -Kuchen I X F Vegan

Glutenfrei u Eifrei u Kuhmilchfrei u Vegan

24 Stück

oder

26 cm Ø Ringform mit Backpapier



800 g Tofu naturell

750 ml trockenen Rotwein (13,5 %), teilen

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Naturreis gem

2 Nelken mit gem

1 Prise Salz

250 g Zucker

1 Tüte Backpulver

5 El Kakao

Fett für 2 Bleche Muffeins

24 TK Sauerkirschen oder frische

den Tofu zerkleinern und in einen Mixer, und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, evtl 2 x 400 g in eine Rührschüssel gießen, Rest Rotwein zum ausspülen des Mixers, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in der Zwischenzeit die Muffeinsbleche (Mulden) gut ein bzw ausfetten,

in jede Mulde eine knappe Schöpfkelle (ca 100 ml) einfüllen, kann bis kurz unterm Rand gehen.

In jede Mulde noch eine TK Kirschen geben, evtl ein wenig reindrücken. In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft ca 45 – 60 min backen, Nadelprobe, aber meist sieht man es auch.

ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

ODER

den Tofu zerkleinern und nach und nach Rotwein dazu geben, soll alles schön sämig werden, in eine Rührschüssel gießen, die trocknen Zutaten alle gut miteinander vermischen, dazu geben und alles gut 3-5 min auf Mittelstufe verrühren lassen, in eine 26 cm Ø mit Backpapier ausgefüllte Ring- bzw Springform gießen, ein wenig hin und her schieben, damit sich der Teig überall hin verteilt

in den kalten Backofen bei ca 130°C ca 100 – 120 min backen, Nadelprobe, ganz abkühlen lassen, der Kuchen / Muffeins werden erst dann fest , bevor Backpapier entfernt wird, am besten eine Nacht Ruhen lassen.

Eigenes Rezept, Samstag, 21. Juni 2008 Hans60

Kokosnuss Boden 2 Ei F

Glutenfrei



Boden:

200 g Kokosnuss geraspelt

200 ml Wasser

200 ml Weißwein

2 Ei

Wasser + Weißwein zum kochen bringen, Kokosnuss rührend dazu, Hitze kleiner stellen, bis die ganze Flüssigkeit aufgesaugt/verdampft ist, abkühlen lassen.

Backofen auf 180°C vorheizen.

2 Eier unter die Kokosnussmasse rühren, + in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen, + im vorgeheizten Backofen ca 20 min backen. Aus den Ofen nehmen.

eigenes Rezept 8.12.06

Kokosnuss Kuchen Sara F Vegan

glutenfrei - eifrei - milchfrei -



Zutaten für 1 Portionen

550 g Banane(n), ca. (Leopardenart)

3 Äpfel

1 Zitrone(n), Saft davon

150 g Datteln oder Rosinen

Rum, 54 % oder trockenen guten Rotwein oder einfach Wasser

2 Tasse/n Wein, weiß, guten trockenen oder kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

3 Tasse/n Mais, gemahlen

3 TL Koriander, gemahlen +

1 Tüte/n Backpulver

¼ TL Meersalz

150 g Rohrzucker

200 g Kokosraspel

Zubereitung

Datteln klein schneiden o. Rosinen in 54 % Rum ca. 1 h einlegen.
Bananen pürieren. 3 Äpfel um den Griebsch rum raspeln, 1 Zitrone entsaften.

3 Tassen Mais, gem., 3 Tl Korianderkörner gem., Backpulver, Salz, Zucker und Kokosraspel - alle trockenen Zutaten gut verrühren, lassen, pürierte Bananen mit dem Zitronensaft vermischt, geraspelte Äpfel, eingelegte Datteln samt Flüssigkeit begeben, gut verrühren, dann noch den Wein zugeben, evtl. mehr oder weniger, nach Gefühl, richtet sich stark nach der Saftigkeit des Obstes.

In eine 26 cm, mit Backpapier ausgelegte, Ringform gießen, glatt streichen.

Bei 140° C Umluft OHNE vorheizen, auf der 2. Schiene von unten ca. 80-100 min backen. Nadelprobe.

Raus aus dem Ofen, ein paar Min. sich verfestigen lassen, Ring lösen, Backpapier vorsichtig runter klappen/ lösen, ab- + auskühlen lassen.

eigenes Rezept

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

07.Juni 2007

11.07.07 Hans60

Kokosnuss Muffein M F

Glutenfrei u Eifrei

24 Stück oder

26 cm Ø Ring- bzw Springform mit Backpapier





1200 g Frischkäse 4 %

500 ml Buttermilch

200 – 250 g Zuckerrübensirup *

0,5 TI Bourbon Vanillepulver

400 g Kokosnuss geraspelt, angebräunt

1 Prise Salz

180 g Mais gem

1 Tüte Backpulver

Margarine zum ausfetten für 2 Muffeins Bleche

Einige Scheiben frische Ananasscheiben

Frischkäse u Buttermilch und 200 g Zuckerrübensirup gut vermischen lassen, abschmecken, Rest auch noch zugeben, Kokosnuss leicht braun anrösten, mit vermischen lassen, Salz, Vanille, Mais gem und Backpulver mischen, und zugeben , gut alles verrühren lassen,

(ich füge alle Zutaten wie oben angegeben, der Reihenfolge nach in die rührende Küchenmaschine, dabei sehe ich gleich ob alles gut vermischt und die Masse genug Flüssigkeit hat).

In der Zwischenzeit die Muffeinsmulden gut einfetten, mit einer Schöpfkelle gut 80 ml den Teig verteilen, in jede noch ein schönes Stück von den Ananasscheiben abbrechen, in die Mitte ca, drücken.

Beim Kuchen

Den Teig in eine mit Backpapier ausgefüllte Ringform gießen, bisschen schütteln damit der Teig sich überall verteilt , die Ananasscheiben brechen und Stückchenweise in den Teig drücken.

In den kalten Backofen bei ca 130°C Umluft, ca 40 –50 min bei Muffeins backen,

beim Kuchen ca 130°C Umluft ca 70 –100 min backen , Nadelprobe, etwas in den Formen stehen lassen, ein Stullenbrett drüber legen, umdrehen, und vorsichtig die Bleche abheben.

Beim Kuchen das Backpapier erst nach dem völligen erkalten abziehen.

Hinweis *

Wer mit Zuckerrübensirup arbeitet, dem bleibt etwas Teig übrig, in der Pfanne braten,
wer dagegen mit Zucker arbeitet, dem reicht die Menge,
nur dem geht der typischen Geschmack des Zuckerrübensirup, ab.
Vielleicht einen anderen Geschmacksträger nehmen.

Ob Muffeins oder Kuchen , beide werden erst nach völligen abkühlen, fest

Eigenes Rezept, Sonntag, 22. Juni 2008 Hans60

Kokosnusskuchen 4 Eiweiß F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei



4 Eiweiß

1 Prise Salz
200 g Vollrohrzucker
0,25 TI Bourbon Vanillepulver
10 EI Kokosnuss geraspelt
400 g Mais gem
1 Tüte Backpulver
1 EI Kaffee gem
2 cl Rum 54 %
350 ml kohlenensäurehaltiges Mineralwasser

Belag:

800 g TK Sauerkirschen entsteint
0,25 Tasse Wasser
0,5 Tasse Kirschwasser
1 Tasse Wasser
3 EI Speisestärke

Zubereitung: Kuchen

Eiweiß mit Salz weiß schlagen, Zucker mit Vanille gemischt, zugeben, und steifschlagen lassen, Kokosnuss + Kaffee begeben, nun fällt der Eischnee wieder ein. Mais mit Backpulver gemischt reinrieseln lassen, wird fest, also Wasser langsam zugeben, bis es wie ein Rührteig ist, dann noch den Rum zugeben.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben glattstreichen. In einem vorgeheizten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 35 min backen, Nadelprobe. Ca 10 min in der Form lassen, dann den Ring nach unten drücken.

Belag: wer will

TK Kirschen mit zusammen ca eine dreiviertel Tasse Flüssigkeit zu kochen bringen. 3 EI Speisestärke in eine Tasse kaltem Wasser auflösen, und in die kochenden Kirschen geben und rührend ca 3 min kochen lassen. Sobald der Kuchen fertig gebacken, die noch heißen Kirschen drauf gießen, glattstreichen, auskühlen lassen.

Eigenes Rezept, Donnerstag, 5. April 2007 Hans60

Kokosnusskuchen Goek-Tepe 4 Ei M F

Zutaten für 1 Portionen

200 g Kuvertüre, bittere, geraspelt

200 g Kokosraspel, mittel
500 g Mais, gemahlen
220 g Rohrzucker
1 Tüte/n Vanillezucker (Bourbon)
1 Prise Salz
50 g Ingwer, klein gewiegt
10 g Hefe, Trockenhefe f. 500 g Mehl

4 Ei(er), trennen

1 Prise Salz

1 Liter Milch, ca.

2 cl Rum, 54 %

Kuvertüre auf einer rechteckigen Gemüseraspel grob raspeln.
Bis einschließlich Trockenhefe alle trockenen Zutaten gut vermischen.
Eiweiß mit einer Prise Salz steif schlagen. Eigelb mit ca. 1 l Milch auffüllen und verrühren und zu den trockenen Zutaten geben, unterrühren, muss wie ein Rührteig werden.

Steifgeschlagenes Eiweiß darunter heben, sollte kein Eischnee an der Oberfläche sichtbar sein. (Verbrennungsgefahr, wird zu dunkel beim Backen).

Die Suppe (Teig) jetzt in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Æ Springform gießen. Darüber jetzt den Rum gießen.

In den mit 40 °C (Licht an und ein wenig mehr) vorgewärmten Backofen auf ein Rost stellen. Ca 1 h stehen lassen. Gehen nicht möglich, der Teig zu feucht. Vorsichtshalber die Fettpfanne ganz unten in den Backofen, falls es aus- oder überläuft.

Bei Umluft 160°C ca. 60- 70 min backen. Bei Ober- + Unterhitze den Kuchen aus dem Backofen, mit einem feuchten Tuch abdecken, die Fettpfanne entfernen + auf ca. 180 - 190 °C vorheizen, dann ca. 45- 55 min backen. Nadelprobe.

Den Kuchen ca. 10 min noch in der geschlossenen Springform lassen. Öffnen + vorsichtig mit und am Backpapier auf ein Kuchenrost ziehen, abkühlen lassen. Erst dann Backpapier entfernen.

Ich lasse den Kuchen immer auf dem Backpapier, schneide diese, meist mit einem Tomatenmesser, + gehe dann mit einem Tortenheber drunter und hebe diese auf einen Kuchenteller.

Serviert wird meist noch mit Vanillezucker, geschlagener süßer Sahne.

Zubereitungszeit ca. 30 min - 12 Stücke -Stehzeit ca. 1 h.

Hinweis: Dadurch, dass ich Kuvertüre anstelle von Backkakao nehme, wird der fertige Kuchen nicht so trocken. Könnte mir vorstellen, diesen Kuchen statt mit Hefe auch mit Backpulver zu backen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

11.01.06 Hans60

03.07.2006 16:10 Kommentar von Hans60

Veränderung



Habe

Anstelle Hefe, 1 Tüte Backpulver.
3 El eingelegte Rosinen, Rum 54 % (lange)
genommen.

Mandarin Kuchen (saftig) F Vegan
Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei

26 cm Ringform mit Backpapier





600 g Tofu naturell
1 l Sojadrink naturell
250 g Kokosnuss geraspelt
500 g Mais gem
1 Prise Salz
200 bis 300 g Zucker
1 Tüte Backpulver
200 g Preiselbeeren
ca 600 g Mandarin

Tofu leicht zerteilen, in einen Messbecher sowie halbvoll Sojadrink geben, mit einem elektrischen Pürierstab oder in einem Mixer fein pürieren, in eine Rührschüssel, mit dem Rest Sojadrink den Messbecher/Mixer ausspülen, dazu geben, sowie die Kokosnuss, Salz und ca 200 g Zucker, erstmals, bitte bedenkt das die Preiselbeeren auch süß sind, Mais mit rein, und gut verrühren lassen, abschmecken, evtl nach süßen, in der Zwischenzeit die Mandarinen ein wenig in den Händen drücken, schälen, filetieren, auf einen großen flachen Teller legen, der ca den Ø der Form hat, die Preiselbeeren mit einem Holzlöffel vorsichtig durch den Teig ziehen und in die mit Backpapier ausgefüllte 26 cm Ringform gießen, ein wenig hin und her bewegen, damit der Teig sich gut verteilt, nun die Mandarinscheiben mit der dünnen Seite in den Teig drücken, so dass nur noch der breite Mandarinrücken raussieht.

In den kalten Backofen bei ca 120°C Umluft ca 100 –120 min backen.

Nadelprobe,

oder in einen vorgeheizten Backofen mit Ober- und Unterhitze, sehr niedriger Temperatur,

so trocknen die Früchte nicht aus,

ca 20 mit in der Form lassen, dann den Ring runterlassen, bis zum völligen erkalten, am besten eine Nacht stehen lassen, dann das Backpapier vorsichtig entfernen

eigenes Rezept Freitag, 10. Oktober 2008 Hans60

Mandarin Tofu Torte F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuhmilchfrei



Mürbeteig

5 El Buchweizenkörner gem (70 g ca)

9 El Naturreis gem (130 g ca)

2 El Vollrohrzucker

1 Prise Salz

70 g ungehärtete Margarine

8 El Wasser ca

2 Lagen Backpapier

eine 26 cm Ring-/Springform

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt

500 ml Wasser

0,5 TI Vanillepulver

600 g Tofu Naturell

200 g Vollrohrzucker

1 Prise Salz

80 g Speisestärke ODER

2 Tüten Puddingpulver

800 g Mandarin ca

für den Mürbeteig alle Zutaten verrühren lassen, den Boden der Ringform mit Backpapier auslegen, Teig drauf, 2. Lage Backpapier drauf, den Teig mit dem Handballen oder Nudelholz in Form bringen.
Boden mit Backpapier belegen, für ca 30 min kalt stellen, dann die 2. Lage Backpapier entfernen.

Kokosnussraspel mit 500 ml Wasser in den Mixer, solange rühren lassen bis sich ein Trichter bildet, Vanillepulver zugeben, immer ca 200 g Tofu teilen und begeben, sollte immer bis sich der Trichter wieder bildet, mit allen anderen Zutaten auch so verfahren, wahrscheinlich wird es dann knapp an Platz im Mixer werden, dann eben alles in die Rührschüssel geben, und noch gut verrühren lassen.

Die oberste Lage Backpapier vom Boden entfernen, auf den Teig jetzt die flüssige Masse gießen.

Die Mandarinen filetieren, mit der schmalen Seiten in den Teig stecken, so das der Rücken gerade noch aus dem Teig schaut.

In den kalten Backofen bei ca 140°C Umluft ca 70 min backen.

Nach 30-50 min den Ring runter lassen, Backpapier erst nach dem abkühlen entfernen.

Eigenes Rezept Sonntag, 20. Januar 2008 Hans60

Mango Kuchen o Mango Nougat Torte F

Glutenfrei + Eifrei + Milchfrei



Boden:

400 ml Wasser
200 g Kokosnuss geraspelt
200 ml Wasser
40 g Speisestärke
1 Prise Salz + Vollrohrzucker

Füllung:

4 Mango geraspelt = 1 Liter ca
2 Lorbeerblätter
4 Gewürznelken
300 ml guten trockenen Weißwein
100 ml guten trockenen Weißwein
3 gut gehäufte EL Speisestärke

Belag:

Nougat II (doppelte Menge)

glutenfrei + eifrei

Zutaten für Portionen

200 g Palmfett, kein Soft , Kokosfett
100 g Puderzucker
100 g Schokolade, geriebene, bitter 70 %
4 EL Mandel(n), sehr fein geriebene ohne Schale
4 EL Haselnüsse, geröstete, sehr fein geriebene
4 EL Obstler, oder Sahne
4 EL Kaffee, türkischen, gemahlen

Boden Zubereitung.

400 ml Wasser zum kochen bringen, 200 g Kokosnuss einstreuen, kochen lassen bis es leicht duftet.

Das in 200 ml Wasser aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, muss andicken.

Alles in eine 26 cm mit Backpapier ausgelegte Ringform geben, glattstreichen.

Füllung:

Mangos schälen + grob raspeln, sollten wenigsten ca 1 Liter Masse ergeben, lieber etwas mehr.

Mit Nelken + Lorbeerblätter sowie Salz + Zucker + 300 ml Weißwein zum kochen bringen,
Das in 100 ml Wein aufgelöste Mondamin dazu + ca 120 sek rührend kochen lassen, dickt schnell, + auf den Kokosboden gießen, glattstreichen + in den kalten Backofen bei ca 150°C Umluft ca 40 min backen, abkühlen lassen.

Zubereitung

Alle Zutaten in das flüssige Palmin geben, gut verrühren.

Den Kuchen aus der Ringform nehmen, aber auf dem Backpapier/ Boden belassen, auf die Außenseite des Kuchens, versuchen das Nougat anzubringen, ist mir zwar nicht gelungen, ein klein wenig vielleicht, so habe ich auf dem Backpapier am Kuchen Nougat verteilt, + den Kuchen samt Boden + Backpapier wieder in die Ringform gestellt, + hoffe, dass es beim Erstarren dann am Kuchen haften bleibt,
Jetzt den Kuchendeckel mit Nougatmasse einstreichen, versuchen ein wenig am Rand noch auf zu füllen.
+ über Nacht erstarren lassen.
ca 90 min vor dem servieren aus dem Kühlschrank holen, + vorsichtig das Backpapier entfernen.

Nachtrag:

Habe mit Absicht nirgends im Kuchen Zucker beigefügt, die Früchte hatten schon eine gewisse Süße, + der Bezug aus Nougat ist süß genug, Notfalls kann man ja noch das ganze mit Puderzucker bestreuen.

Mangotorte Koksnuß 2 Eigelb M F

Glutenfrei





1 Biskuitboden, Rezept VI z.B. mit
20 g Kakao, kein Instant

2 Mangos
4 Ei Weißwein

2 Eigelb

100 g Vollrohrrohrzucker
5 Blatt weiße Gelatine

500 ml süße Sahne

1 Ei Vollrohrrohrzucker
Kokosnussraspel von 0,5 Nuss ODER
100 g Kokosnussraspel

Die Mangofrüchte schälen + würfeln.

Den Wein mit Eigelb + Zucker verrühren + aufkochen + von der Hitze nehmen.

Die eingeweichte Gelatine in der Weinmischung auflösen.

Die Mangowürfel zugeben.

Alles abkühlen lassen.

Die Sahne steifschlagen.

Eine Hälfte unter die Weincreme ziehen, einen Tortenboden damit bestreichen, den zweiten draufsetzen.

Erstarren lassen.

Die restliche Sahne mit dem Zucker verrühren, die Torte überziehen, mit Kokosnussraspeln bestreuen + mit Sahnerosetten + Mangowürfeln verzieren.

Mittwoch, 16. August 2006

Marmor Nougatkuchen F Vegan

Glutenfrei + Eifrei + Kuh Milchfrei



Zutaten für 1 Portionen

200 g Kokosnuss geraspelt
750 ml Wasser

200 g ungehärtete Margarine

4 TL flüssigen Süßstoff für 250 g Rohrzucker * ca
0,25 TL Vanillepulver (Bourbon)
1 Prise Salz
400 g Naturreis gem
100 g Buchweizen gem
100 g rote Linsen gem
1 Tüte/n Backpulver
50-100 ml Wasser evtl

Nougat :

200 g Kokosnuss geraspelt leicht geröstet + gem
1 Prise Salz
3 EL Ahornsirup
4 TL Kakaopulver, kein Instant
0,25 TL Zimt, gemahlen
0,5 TL Bourbon Vanillepulver)
1 TL Kaffee, türkischen, gemahlen oder anderen, kein Instant
50- 150 ml Wasser evtl

Zubereitung

Kokosnuss ganz leicht in einem Topf anrösten, 750 ml Wasser drauf gießen, + ca 5 min kochen lassen, in einem Mixer füllen, + ca 10 min auf leichter bis mittel Stufe cremig rühren, lassen. Handwarm abkühlen lassen.

Süßstoff, Vanillezucker, Salz, Margarine+ untermischen dazu.

Mehle und Backpulver mischen, dazu geben + gut verrühren lassen, evtl noch 50-100 ml Wasser dazu geben.

2/3 Teig in eine mit Backpapier ausgelegte 26 cm Ringform füllen.

Rest Teig mit Nougat Zutaten verrühren, lassen, dadurch das diese Zutaten trocken sind, muss evtl noch 50- 150 ml Wasser zugegeben werden. Diesen dunklen Teig auf den hellen Teig geben, mit einer Gabel Spiralförmig unterziehen.

Herstellung Nougat:

geröstete Kokosnuss fein hacken oder mahlen. Alle anderen Zutaten, in ein hohes Gefäß geben + mit einem Pürierstab verrühren.

Im kalten Backofen bei 150°C Umluft ca. 80 min backen.

Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten

* sollte anstelle von flüssigen Süßstoff, Zucker genommen werden, bitte mehr Flüssigkeit zugeben.

Eigenes Rezept, Samstag, 17. Februar 2007 Hans60

Mohn Kokoskuchen 4 Ei + 2 Eiweiß F

Glutenfrei + Kuh Milchfrei





4 Ei

1 Prise Salz
0,25 TI Bourbon Vanille Pulver
150 g Vollrohrzucker

Abrieb + Saft 0,5 Zitrone

250 g Mohn gem
100 g Naturreis gem
2 TI Backpulver
1 Prise Salz

200 g ungehärtete Margarine
3 cl Rum 54 %

2 Eiweiß

1 Prise Salz
80 g Vollrohrzucker
130 g Kokosraspel

Zitronenglasur

100 - 150 g Puderzucker gesiebt
Saft einer Zitrone
evtl. ein wenig heißes Wasser

Eier, Salz, Vanille + Zucker schaumig rühren lassen, bis es hell wird.

Abrieb + Saft 0,5 Zitrone dazu.

Mohn + Mehl + Backpulver + Salz vermischen, auch dazu + gut verrühren, lassen.

Die Margarine gut mit verrühren lassen + zum Schluss noch den Rum dazu.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, + im vorgeheizten Backofen bei 150°C Umluft ca 30 min backen, Nadelprobe. Abkühlen.

2 Eiweiß mit einer Prise Salz über heißen Wasserdampf fast steif schlagen, Zucker dazu geben , weiterschlagen bis es wirklich steif ist, Kokosraspel dazu rühren, + diese Masse auf den erkaltenden Kuchen streichen.

Für die Zitronenglasur

Zitronen entsaften, + zu dem gesiebten Puderzucker geben, verrühren, sollte streichfähig sein, evtl heißes Wasser zugeben, auf die Kokosmasse + den Rand damit bestreichen, fest werden lassen.

Dienstag, 28. November 2006 Hans60

Fazit.

Sehr süß

Die Zitronenglasur kann gut entfallen, wird dadurch noch süßer

Mohnkuchen VI F Vegan

Gluten- Ei- Milch- Soja- Getreidefrei, ohne zusätzlichen Zucker

26 cm Ringform mit Backpapier
8 Stücke



700 g Pellkartoffeln, gepellte

750 g Blaumohn gem

700 ml Traubensaft (Winzer)

200 g Kokosnuss geraspelt

180 g Margarine

2 El Rosinen eingelegte

Kartoffeln (ganz) in die Küchenmaschinerührschüssel geben, verrühren , in ca 2-3 min ist es ein Brei, nun die Margarine, Salz und die Kokosnuss dazu, verrühren lassen,

Mohn mahlen, in den Traubensaft einweichen und rührend 2-3 min kochen lassen, runter von der Hitze, Rosinen dazu und zu den Kartoffel Kokosnussbrei geben, alles gut verrühren lassen, Abschmecken ob süß genug, notfalls nachsüßen.

In eine 26 cm mit Backpapier ausgefüllte Ringform geben, glattstreichen, in den kalten Backofen bei 130°C Umluft ca 90 min backen.

Ganz abkühlen lassen, am besten eine Nacht stehen lassen.

Wer will kann auch noch einen Hefeteigboden machen, die Teigmenge sollte dann aber nicht über 200 g sein, durch die Margarine geht der Kuchen über den Rand der Form, geht nachher wieder zurück

Eigenes Rezept, Donnerstag, 21. August 2008 Hans60

Muffeins Urmijeh (1 Ei , wer will) M

50 g Lauch klein schneiden mit

1 TI Deli Reform Margarine ,2- 3 min andünsten

2 TI Curry ohne Salz dazu + auch noch 2 min dünsten,
runter von der Hitze

auf der noch heißen Hitze ,1 kleine Pfanne trocken

3 EI Kokosraspel, kurz rösten, auf 1 Teller damit,

dann

1 TI Senfkörner +

1 EI Koriander

3 EI Sesam ungeschält, Deckel drauf , Hitze aus , ca 3 min , bis es anfängt zu duften , runter von der Hitze, wird sehr schnell, na , schwarz.

Alles abkühlen lassen .

In der Zwischenzeit

2 Bananen a ca 100 g , geschält , brechen + mit

150 g geraspelten Gauda +

Kokosraspel + Lauch, mit Pürierstab, pürieren.

100 g Amaranth +

100 g Maiskörner +

80 g Buchweizen mit dem

Senf/Koriander/Sesam mahlen.

1 Prise Vollrohrzucker +
1 Tüte (17 g) Weinsteinbackpulver
1 Ei Curry ohne Salz +
1 TL Kräutersalz +

2 Ei Schokostreusel

alle Zutaten mit
ca 2 Tassen kohlensäurehaltiges Mineralwasser +
1 Ei, (wer will, muss aber nicht)
verrühren (sollte wie ein Rührteig sein) +

in ca 12-14 Papiermuffinsförmchen verteilen +

bei 160° C ohne vorheizen 30 min backen ,
ca 10 -15 min abkühlen lassen , zum verfestigen + dann auf ein Kuchen-
rost stürzen , abkühlen lassen

eigenes Rezept 31.10.2004 Hans60

Muffins K u K scharf F

Glutenfrei u Eifrei u Milchfrei u Vegan
15 Stück



Sauerteig

150 g Buchweizen gem

1 Prise Zucker u Hefe
Kohlensäurehaltiges Mineralwasser

350 g Kichererbsen gem
100 g Kokosnuss geraspelt
2 TI Salz
1 TI Curry ohne Salz
2 EI Kurkuma
2 TI Senfkörner gem
1 TI Kreuzkümmel gem
450 – 700 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser
Fett für Muffinsmulden

Für den Sauerteig die Zutaten in ein ca 720 ml großes Schraubglas, gut vermischen, Wasser zu fügen, bis eine dicke Pampe entsteht, Deckel verschließen, bei warmer Zimmertemperatur eine Nacht im dunklen, stehen lassen, oder in den Backofen, bei 30-40°C, (Licht an, und ein wenig mehr dauert ca 3-4 std, falls es schneller gehen sollte, Zucker u Hefemenge ein KLEIN WENIG, erhöhen.

Den fertigen Sauerteig in eine Rührschüssel geben, das Glas ausspülen, mit verwenden, ca 450 ml Kohlensäurehaltiges Mineralwasser dazu, beides miteinander verbinden, alle trocknen Zutaten vermischen und leise rieselnd beigegeben, verrühren lassen, bei Bedarf noch Wasser zugeben, sollte wie ein Rührteig sein, lieber ein wenig mehr geht besser auf.

Wenn man alle Gewürze vorher in einer trocknen Pfanne anröstet, entfalten sie ihr Aroma, noch mehr.

Den Teig in die ein- u ausgefetteten Muffinsmulden verteilen, bei warmer Zimmertemperatur, einige Stunden ruhen / gehen lassen, oder eben wieder in den 40°C warmen Backofen, Dauer 2-5 Std. Man sieht es, wird ca 1/3 höher, je nach dem Flüssigkeitsanteil.

In den kalten Backofen, bei ca 140°C ca 35-45 min backen (1 Blech auch bei 2 bzw drei Bleche, gleichzeitig)

Eigenes Rezept, Dienstag, 8. Juli 2008 Hans60

Obsttorte III M F

Glutenfrei + Eifrei



Boden:

200 g Naturreis gem
1 TI Backpulver
1 gehäufter El Speisestärke
120 g Butter
evtl Wasser

Füllung:

200 g Kokosnuss geraspelt
250 ml Wasser
300 g Bananen, püriert

500 ml Milch

500 g Magerquark 0,5 %
200 g Feigen , soft
80 g Speisestärke

150 ml kalte Milch

5 El Himbeerbrand

Belag:

Ca 1 Pfund Mandarinen
5 El Himbeerbrand

Zutaten für den Boden bis Butter zusammen verkneten, evtl noch Wasser begeben.

Eine 26 cm Ringform mit Backpapier auslegen, den Teig hinein, + samt dem Boden + Backpapier raus nehmen, eine Lage Backpapier drüber legen + mit einem Nudelholz ausrollen + drüber weg, nun den Boden mit den beiden Lagen Backpapier wieder in die Form geben, den Boden + die Ränder gut andrücken, + für ca 30 min in den Kühlschrank.

Backofen vorheizen auf ca 180°C

Das obere Backpapier entfernen + die Form/ Boden für ca 15 min in den vorgeheizten Backofen.

Geraspelte Kokosnüsse leicht rösten, + in 250 ml kochendem Wasser einweichen, die pürierten Bananen dazurühren.

500 ml Milch, kleingeschnitten Feigen dazu, + möglichst mit einem elektrischen Pürierstab das Ganze, sämig pürieren.

Quark unterrühren, aufkochen, die in kalter Milch aufgelöste Speisestärke, 120 sek kochen lassen. Vorsicht blubbert sehr stark.

Wenn runter von der Hitze den Obstler hinzugeben, ich vergaß es, die Füllung auf den vorgebackenen Boden gießen, glattstreichen, gab jetzt ein paar El Himbeerbrand auf die Füllung,

wieder in den Ofen + weitere ca 45 min backen bei 180°C .

oder mit Umluft bei ca 150°C weitere ca 45 min backen.

Die ausgezogenen + filetierten auf einen Essteller sortierten Mandarinen, mit einem Küchenmesser einen kleinen Schnitt in die Oberfläche der Torte ritzen, dort rein die Mandarinscheiben in den Teig drücken, kann ruhig bis zur Hälfte rein, es gehen zwar mehr rauf als wenn man sie neben einander legt..., diese Früchte mit Obstler/ Himbeerbrand beträufeln + nochmals für ca 15 min in den Backofen backen.

Zusammen gestellt

Mit freundlichen Grüßen

Hans

www.Hans-joachim60.de

Montag, 31. Mai 2010